

# МЕНЮ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
190	<b>Йогурт фруктовый "Растишка" 190 гр.</b>	Калорийность-113, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-15
300	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа манная, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-359, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-46, А-83, С-2, Са-191, Mg-29, P-169, Fe-1
40	<b>Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую</b> <i>яйцо диетическое., соль иодированная</i>	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5, А-100, Na-54, К-56, Са-22, Mg-5, P-77, Fe-1
130	<b>Творожок малина 130 гр.</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
70	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-240, Белки-18, Жиры-18
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-198, Жиры-23
200	<b>Какао-напиток с молоком</b> <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, какао-порошок</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 247, Белки-46, Жиры-73, Углеводы-105, А-207, С-4, Na-54, К-56, Са-213, Mg-55, P-371, Fe-2
<b><u>Обед</u></b>		
350	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), масло сливочное, петрушка свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-208, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-23
20	<b>Мясо отварное (говядина)</b> <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная</i>	Калорийность-35, Белки-6, Жиры-1, С-2, Са-3, Mg-4, P-21
20	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b> <i>хлеб пшеничный 1с, соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
150	<b>Куриные наггетсы</b> <i>яйцо диетическое., куриные грудки филе, сухари панировочные, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-431, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-9, Са-102, Mg-38, P-249, Fe-3
250	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-339, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-63, В1-1, РР-8, ВитаминЕ-3, Na-979, К-87, Са-9, Mg-42, P-130, Fe-1
30	<b>Соус сметанный с томатом</b> <i>сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-24, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-2, А-10, Na-47, К-31, Са-9, Mg-3, P-9
150	<b>Салат из помидоров свежих с перцем сладким</b> <i>помидоры свеж., перец сладкий свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, РР-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых</b> <i>клубника замороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7

---

**Итого за Обед** Калорийность-1 383, Белки-60, Жиры-56, Углеводы-154, А-10, В1-1, РР-9, С-105, ВитаминЕ-3, Na-1 146, К-478, Са-165. Mg-116. P-449. Fe-5

**Полдник**

100 **Ватрушка с творогом  
собственного производства** Калорийность-288, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-42, А-47, РР-1, Na-271, К-118, Са-71, Mg-30, P-125, Fe-1

*яйцо диетическое. , мука пшеничная в/с , творог 9 % , молоко 1 л ультрапастеризованное , сахар белый , масло сливочное, соль иодированная , ванилин , дрожжи хлебопекарные сушен. , масло растительное*

250 **Апельсины** Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, РР-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1

200 **Сок фруктовый 0,2** Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

---

**Итого за Полдник** Калорийность-490, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-85, А-47, РР-2, С-152, Na-304, К-611, Са-198, Mg-85, P-215, Fe-4

**Ужин**

150 **Сосиски отварные** Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, А-60, РР-3, Na-1 213, К-334, Са-55, Mg-30, P-243, Fe-3

200 **Картофель запеченный** Калорийность-328, Белки-5, Жиры-18, Углеводы-31, РР-3, С-35, Na-708, К-1 091, Са-25, Mg-45, P-123, Fe-2

*картофель , масло растительное*

150 **Салат зеленый с огурцом и  
растительным маслом** Калорийность-101, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-3, РР-1, С-9, Na-126, К-247, Са-66, Mg-36, P-55, Fe-1

*огурцы свеж. , салат капуста китайская , масло растительное , соль иодированная*

20 **Хлеб пшеничный 1 сорта** Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10

200 **Чай зеленый** Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

*сахар белый , чай пакет. зеленый*

---

**Итого за Ужин** Калорийность-1 024, Белки-25, Жиры-75, Углеводы-59, А-60, РР-7, С-44, Na-2 047, К-1 672, Са-156, Mg-112, P-424,

**Ужин 2**

200 **Кисломолочный напиток  
(ряженка)** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

50 **Печенье 50гр.** Калорийность-230, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-34

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-346, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-42, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

---

**Итого за день** Калорийность-4 490, Белки-157, Жиры-228, Углеводы-445, А-378, В1-1, РР-20, С-306, ВитаминЕ-3, Na-3 651, К-3 109, Са-980, Mg-396, P-1 643, Fe-17

Зав.  
производством

Диетсестра

---

**МЕНЮ (Плавание)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
350	<b>Каша манная молочная жидкая</b> <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, крупа манная, масло сливочное, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-418, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-54, А-97, С-2, Са-223, Mg-34, P-197, Fe-1
80	<b>Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую</b> <i>яйцо диетическое., соль иодированная</i>	Калорийность-126, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-1, А-200, Na-107, К-112, Са-44, Mg-10, P-154, Fe-2
130	<b>Творожок малина 130 гр.</b>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-21
70	<b>Сыр полутвердый с м.ж.д.45%</b>	Калорийность-240, Белки-18, Жиры-18
40	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
30	<b>Масло сливочное</b>	Калорийность-198, Жиры-23
200	<b>Какао-напиток с молоком</b> <i>молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, какао-порошок</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18, А-24, С-2, Mg-21, P-125
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность-1 369, Белки-52, Жиры-81, Углеводы-114, А-321, С-4, Na-107, К-112, Са-267, Mg-65, P-476, Fe-3
<b><u>Обед</u></b>		
400	<b>Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом</b> <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, говядина крп. кусок (тазобедренная часть), масло сливочное, петрушка свеж., соль иодированная</i>	Калорийность-238, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-26
30	<b>Мясо отварное (говядина)</b> <i>говядина крп. кусок (тазобедренная часть), морковь, лук репчатый, соль иодированная</i>	Калорийность-53, Белки-9, Жиры-2, PP-1, С-3, Са-5, Mg-6, P-32
20	<b>Сухарики из хлеба пшеничного</b> <i>хлеб пшеничный 1с, соль иодированная</i>	Калорийность-75, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-15
200	<b>Куриные наггетсы</b> <i>яйцо диетическое., куриные грудки филе, сухари панировочные, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-575, Белки-44, Жиры-39, Углеводы-12, Са-136, Mg-51, P-332, Fe-4
300	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль иодированная</i>	Калорийность-407, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-75, В1-1, PP-9, ВитаминЕ-3, Na-1 175, К-105, Са-11, Mg-51, P-156,
50	<b>Соус сметанный с томатом</b> <i>сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар белый, соль иодированная</i>	Калорийность-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4, А-17, С-1, Na-79, К-52, Са-15, Mg-5, P-15
150	<b>Салат из помидоров свежих с перцем сладким</b> <i>помидоры свеж., перец сладкий свеж., лук зеленый, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-111, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-6, PP-1, С-86, Na-120, К-360, Са-34, Mg-23, P-33, Fe-1
20	<b>Хлеб ржано-пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-40, Белки-1, Углеводы-8
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	<b>Компот из смеси ягод свежемороженых</b> <i>клубника замороженная, сахар белый</i>	Калорийность-73, Углеводы-18, С-17, Са-8, Mg-6, P-7
<b>Итого за Обед</b>		Калорийность-1 659, Белки-76, Жиры-71, Углеводы-174, А-17, В1-1, PP-11, С-107, ВитаминЕ-3, Na-1 374, К-517, Са-209, Mg-142, P-575, Fe-6

Полдник

200	<b>Ватрушка с творогом собственного производства</b> <i>яйцо диетическое, мука пшеничная в/с, творог 9%, молоко 1 л ультрапастеризованное, сахар белый, масло сливочное, соль иодированная, ванилин, дрожжи хлебопекарные сушен., масло растительное</i>	Калорийность-575, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-83, А-94, РР-3, Na-542, К-236, Са-141, Mg-60, P-251, Fe-3
250	<b>Апельсины</b>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-20, РР-1, С-150, Na-33, К-493, Са-85, Mg-33, P-58, Fe-1
200	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-94, Белки-1, Углеводы-23, С-2, Са-42, Mg-22, P-32, Fe-2

---

**Итого за Полдник** Калорийность-777, Белки-29, Жиры-17, Углеводы-126, А-94, РР-4, С-152, Na-575, К-729, Са-268, Mg-115, P-341, Fe-

Ужин

150	<b>Сосиски отварные</b>	Калорийность-492, Белки-17, Жиры-47, Углеводы-1, А-60, РР-3, Na-1 213, К-334, Са-55, Mg-30, P-243, Fe-3
250	<b>Картофель запеченный</b> <i>картофель, масло растительное</i>	Калорийность-410, Белки-6, Жиры-23, Углеводы-39, РР-4, С-43, Na-884, К-1 363, Са-31, Mg-56, P-153, Fe-2
150	<b>Салат зеленый с огурцом и растительным маслом</b> <i>огурцы свеж., салат капуста китайская, масло растительное, соль иодированная</i>	Калорийность-101, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-3, РР-1, С-9, Na-126, К-247, Са-66, Mg-36, P-55, Fe-1
20	<b>Хлеб пшеничный 1 сорта</b>	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-10
200	<b>Чай зеленый</b> <i>сахар белый, чай пакет. зеленый</i>	Калорийность-56, Углеводы-14, Са-10, Mg-1, P-3

---

**Итого за Ужин** Калорийность-1 106, Белки-26, Жиры-80, Углеводы-67, А-60, РР-8, С-52, Na-2 223, К-1 944, Са-162, Mg-123, P-454,

Ужин 2

200	<b>Кисломолочный напиток (ряженка)</b>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184
100	<b>Печенье 50гр.</b>	Калорийность-460, Белки-8, Жиры-18, Углеводы-67

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-576, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-75, А-54, РР-2, С-1, Na-100, К-292, Са-248, Mg-28, P-184

---

**Итого за день** Калорийность-5 487, Белки-197, Жиры-273, Углеводы-556, А-546, В1-1, РР-25, С-316, ВитаминЕ-3, Na-4 379, К-3 594, Са-1 154, Mg-473, P-2 030, Fe-21

Зав.  
производством

Диетсестра